

Сьомга із тим'яном

Це чудова страва, яку можна подавати не лише на обід або вечерю, але і на святковий стіл.

Сьомга - ніжна, смачна і корисна риба. Лимон надає їй приємну кислинку, а тим'ян - свій особливий аромат.

- 800 г філе сьомги
- 1 лимон
- 2-3 гілки тим'яну
- 2 ложки оливкової олії
- сіль груба морська, перець

Взяти охолоджене філе сьомги й докладно промити його під струменем холодної води. Розділити філе на два великі шматки. Якщо має шкіру, то обережно зняти її та темну частину м'якоті.

Розігріти сковороду на великому вогні, скропити олією і посипати сіллю. Викласти філе у сковороду, додати тим'ян, розрізаний надвоє лимон, притрусити свіжозмеленим перцем. Коли філе вже зарум'яниться знизу, тоді накрити кришкою, зменшити вогонь і тушкувати до повного приготування протягом 15 хв.

Головний секрет приготування сьомги у тому, щоб її не пересушити, не перетримати на вогні, щоби залишилися сочиста і м'яка, лише побіліла зверху.

Сьомга дуже смакує зі шпинатом. Тому відразу подаю простий рецепт приготування шпинату.

- 500 г свіжого шпинату
- 5 зубчиків часнику
- 5 ложок оливкової олії
- сіль, перець

Шпинат промити. Якщо шпинат уже великий, то обірвати стебла. Якщо ж листочки ще молоді, то годиться й зі стеблами.

Покласти шпинат у велику миску і залити кип'ятком. Через 5 хвилин відкинути на друшляк і дати воді стекти. Як трохи вистигне, віддушити шпинат руками та викласти на сковорідку з олією і вже розчавленим часником. Додати сіль, перець і тушкувати 5 хвилин. За бажанням можна додати потертий сир пармезан.

